



Formation : Communiquer en équipe autonome

Durée : 2 jours (14 heures)

Public : Equipes autonomes d'auxiliaires de vie

Intervenant: Formateur Coach professionnel

Objectifs pédagogiques :

- ✓ Comprendre les bases de la communication interpersonnelle
 - ✓ Développer son écoute active et son intelligence relationnelle
 - ✓ Apprendre à donner et recevoir un feedback constructif
 - ✓ Identifier et gérer les tensions relationnelles
 - ✓ Améliorer la collaboration et la cohésion d'équipe
-

Programme de formation

JOUR 1 : Fondamentaux de la communication en équipe

Matinée (9h - 12h30) : Comprendre les bases de la communication

- ◆ **Introduction et attentes des participants**
- ◆ **Les principes de la communication interpersonnelle**
 - Les différents styles de communication
 - Les filtres de perception et leur impact
 - La communication verbale et non verbale
- ◆ **Exercice : Diagnostic de son propre style de communication**
- ◆ **Les fondamentaux de l'écoute active**



- Les obstacles à l'écoute
 - Reformulation et questionnement efficace
 - ◆ **Atelier pratique : Mises en situation sur l'écoute active**
-

Après-midi (14h - 17h) : Construire une communication efficace en équipe

- ◆ **L'impact des émotions dans la communication**
 - Gérer ses émotions pour mieux communiquer
 - Identifier et comprendre les émotions des autres
 - ◆ **Gérer les incompréhensions et éviter les malentendus**
 - Clarifier ses messages
 - Adapter sa communication aux profils de ses interlocuteurs
 - ◆ **Exercice : Jeux de rôles sur la clarification et la reformulation**
 - ◆ **Feedback et communication constructive**
 - Donner un feedback efficace (méthode DESC)
 - Recevoir un feedback sans se braquer
 - ◆ **Atelier pratique : Feedback entre pairs**
-

JOUR 2 : Développer une communication collaborative et assertive

Matinée (9h - 12h30) : Communication assertive et gestion des tensions

- ◆ **Identifier et gérer les tensions relationnelles**
 - Comprendre les sources de conflits en équipe
 - Désamorcer une situation conflictuelle
- ◆ **Pratiquer une communication assertive**
 - Différence entre passivité, agressivité et assertivité



- Oser s'exprimer avec bienveillance et clarté
 - ◆ **Atelier pratique : Exercices d'assertivité et gestion des tensions**
-

Après-midi (14h - 17h) : Coopération et communication collective

- ◆ **Construire une communication positive en équipe**
 - L'importance du langage positif
 - Favoriser un climat de confiance et d'entraide
 - ◆ **Exercice collectif : Mise en situation sur la collaboration en équipe**
 - ◆ **Plan d'action individuel et collectif**
 - Identifier ses axes d'amélioration
 - Engagements concrets pour une meilleure communication en équipe
 - ◆ **Clôture et bilan de la formation**
-

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Apports théoriques illustrés par des exemples concrets
- ✓ Mises en situation et jeux de rôles
- ✓ Échanges et co-construction entre participants
- ✓ Exercices pratiques et mises en application immédiates